# இடிமின்னல் மழைக்கால (Thunderstorm) ஆஸ்துமா

சமூக தகவல்தாள்

## விரைவாகப் பரவுகிற இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா என்றால் என்ன?

புல் மகரந்தப் பருவகாலத்தில், ஆஸ்துமா மற்றும் தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் அதிகரிக்கிறது. இது இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்பையும் ஏற்படுத்துகிறது.

விரைவாகப் பரவுகிற இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா என்பது அதிக மகரந்த அளவுகள் மற்றும் ஒரு குறிப்பிட்ட வகை இடியுடன் கூடிய சூழலின் தனிப்பட்ட கலவை காரணமாக இது தூண்டப்படுவதாகக் கருதப்படுகிறது. இதன் மூலம் குறுகிய காலத்தில் அதிகமானோர் ஆஸ்துமா அறிகுறிகளால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

புல் மகரந்தங்கள் காற்றால் அடித்துச்செல்லப்பட்டு பல தூரம் பயணிக்கிறது; சில வெடித்து திறந்து மிகச்சிறிய துகள்களை இடிமின்னலுக்கு முன் எழும்பும் காற்றில் கலக்கின்றன. இந்தத் துகள்கள் நுரையீரல்களில் ஆழமாக சுவாசிக்கப்படும் அளவிற்கு மிகச்சிறியவையாக இருக்கிறது அத்துடன் ஆஸ்துமா அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தி, சுவாசிப்பதை கடினமாக்குகின்றன.

இது மிகக் குறுகிய காலத்தில் நிலைமையை மிகத் தீவிரமாக்குகிறது. மேலும், இதன் மூலம் பலருக்கு மருத்துவ உதவி தேவைப்படலாம். இது சுகாதாரச் சேவைகள் வழங்குவதில் நிறைய அழுத்தத்தை கொடுக்கலாம்.

விரைவாகப் பரவுகிற இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா நிகழ்வுகள் வழக்கமாக நடப்பவை அல்ல மற்றும் இது ஒவ்வொரு வருடமும் நடக்காது. தென்கிழக்கு ஆஸ்திரேலியாவில் இவை அக்டோபர் முதல் டிசம்பர் வரை புல் மகரந்தப் பருவத்தில் நடக்கும்.

இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமாவானது ஆஸ்துமா அல்லது தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் உள்ளவர்களை தாக்கலாம் - குறிப்பாக தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் மூலம் மூச்சு திணறல் அல்லது இருமல் ஏற்படக்கூடியவர்கள். இதன் காரணமாகவே ஆஸ்துமா அல்லது தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் உள்ளவர்கள் இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமாவைப் பற்றியும் புல் மகரந்தப் பருவத்தின் போது தங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம் என்பதைப் பற்றியும் தெரிந்துகொள்வது முக்கியமானதாகும்.

ஒருவரின் ஆஸ்துமா அறிகுறிகளைத் தொடக்கி விடுவதற்கு பலவகைத் தூண்டுதல்கள் காரணமாக இருக்கலாம் என்பதை தெரிந்துகொள்வது முக்கியமானதாகும்.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

இந்த நபருக்கு நபர் வேறுபடுவதோடு இதில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- வானிலை மற்றும் வெப்பநிலை மாற்றங்கள்
- சளி மற்றும் பிற சுவாசக்குழாய் நோய்த்தொற்றுகள்
- வீட்டின் தூசிப் பூச்சிகள், மோல்டுகள், விலங்குகள் மற்றும் மகரந்தம் ஆகியவற்றின் மூலம் ஒவ்வாமை ஏற்படுதல்
- உடற்பயிற்சி
- சிகரெட் மற்றும் புதர் தீயின் புகை
- எரிச்சலூட்டும் இரசாயனங்கள்.

இந்த எல்லாத் தூண்டுதல்களின் மூலம் ஏற்படும் ஆஸ்துமாவின் அறிகுறிகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் அனைத்தும் ஒன்றாகும்.

விரைவாகப் பரவுகிற இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா நிகழும் போது நினைவில்கொள்ள வேண்டிய முக்கிய விஷயங்கள்:

- இது வழக்கமாக நிகழ்வது அல்ல மற்றும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஆஸ்துமா அறிகுறிகள் அதிகரிப்புக்கான காரணம் அல்ல
- ஒரே நேரத்தில் பலரைத் தாக்கலாம்
- பின்வரும் உடல்நிலைக் கொண்டவர்களைப் பாதிக்கலாம்:
  - ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள்
  - ஆஸ்துமா உள்ளதாக கண்டறியப்படாதவர்கள் (அதாவது, ஆஸ்துமா அறிகுறிகள் இருந்தும் ஆஸ்துமா இருப்பதாகக் கண்டறியப்படாதவர்கள்)
  - கடந்த காலத்தில் ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்
  - தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் உள்ளவர்கள், ஆஸ்துமா உள்ளவர்களும் இல்லாதவர்களும்
- தென் கிழக்கு ஆஸ்திரேலியாவில் தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் உள்ளவர்கள் புல் மகரந்தத்திற்கு ஒவ்வாமையால் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களாக உள்ளனர், எனவே இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா மூலம் பாதிக்கப்படுவதற்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது.

## எப்போது விரைவாகப் பரவுகிற இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா ஏற்படும்?

விரைவாகப் பரவுகிற இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா நிகழ்வுகள் வழக்கமாக நிகழ்வது இல்லை அத்துடன் ஒவ்வொரு ஆண்டும் நிகழாது. தென்கிழக்கு ஆஸ்திரேலியாவில் இவை அக்டோபர் முதல் டிசம்பர் வரை புல் மகரந்த பருவத்தின் போது நடக்கலாம்.

## இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா மூலம் யார் அதிகம் பாதிக்கப்படுவார்கள்?

இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா மூலம் பின்வருபவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படலாம்:

- ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள்

- ஆஸ்துமா உள்ளதாக கண்டறியப்படாதவர்கள் (அதாவது, ஆஸ்துமா அறிகுறிகள் இருந்தும் ஆஸ்துமா இருப்பதாகக் கண்டறியப்படாதவர்கள்)
- கடந்த காலத்தில் ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்
- தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் உள்ளவர்கள், ஆஸ்துமா உள்ளவர்களும் இல்லாதவர்களும்.

தென் கிழக்கு ஆஸ்திரேலியாவில் தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் உள்ளவர்கள் புல் மகரந்தத்திற்கு ஒவ்வாமையால் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களாக உள்ளனர், எனவே இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா மூலம் பாதிக்கப்படுவதற்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது.

ஆஸ்துமா மற்றும் தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் ஆகிய இரண்டு பாதிப்புகளும் உள்ளவர்களுக்கு அல்லது ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்படுத்துவதில் கடினம் உள்ளவர்களுக்கு இவை ஆபத்தை இன்னும் அதிகரிக்கிறது.

இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமாவானது, ஆஸ்துமாவின் வரலாறு இல்லை என்றாலும் கூட பெருநகர, பிராந்திய அல்லது கிராமப்புற பகுதிகளில் வாழும் மக்களை பாதிக்கக்கூடும்.

## ஆஸ்துமா மற்றும் தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சலின் அறிகுறிகள் என்ன?

**ஆஸ்துமா** உள்ளவர்கள் பின்வரும் பொதுவான அறிகுறிகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டதை அனுபவிக்கலாம்:

- மூச்சுத் திணறல் – மூச்சு விடும் போது மார்பு பகுதியில் இருந்து உரத்த ஒலி எழுப்புதல்
- சுவாசமற்ற நிலை
- மார்பு பகுதியில் ஒரு வகை இறுக்கம்
- தொடர்ந்து இரும்புதல்

அந்த நபரின் நுரையீரல் (கீழ் மூச்சுக் குழாய்கள்) பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை இந்த அறிகுறிகள் உணர்த்துகின்றன.

ஆஸ்துமாவைக் கண்டறிய இந்த அறிகுறிகள் அனைத்தும் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை, ஒவ்வொருவரும் அதே அறிகுறிகளை அனுபவிப்பதில்லை. சில நேரங்களில் ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் தங்கள் அறிகுறிகளைக் கவனிப்பதில்லை மற்றும் சில நேரங்களில் அவற்றைப் புறக்கணித்துவிடுவார்கள். ஆஸ்துமா அறிகுறிகள் காலப்போக்கில் ஏற்படலாம், மறையலாம்.

ஆஸ்துமாவை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்துள்ளவர்களுக்கு எப்போதாவது லேசான அறிகுறிகள் தோன்றும்.

**தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல்** உள்ளவர்கள் பின்வரும் பொதுவான அறிகுறிகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டதை அனுபவிக்கலாம்:

- மூக்கு ஒழுகுதல்
- மூக்கரிப்பு
- தும்மல்
- கண்களில் அரிப்பு மற்றும் நீர் வடிதல்.

ஒருவரின் கண்கள் மற்றும் மேல் மூச்சு குழாய்கள் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை இந்த அறிகுறிகள் உணர்த்துகின்றன. தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சலில் மூச்சுத்திணறல் அல்லது சுவாசக் குறைபாடு போன்ற அறிகுறிகள் இருக்காது.

## எனக்கு ஆஸ்துமா இருக்குமா?

ஆஸ்துமா ஒன்பது பேரில் ஒருவரை பாதிக்கிறது மற்றும் இது எந்த வயதிலும் தொடங்கலாம். எந்த வயதிலும், வளர்ந்த பிறகும் ஆஸ்துமா பாதிப்பைப் பெறலாம் என்பதை பலர் உணர்வதில்லை. ஆஸ்துமா அறிகுறிகளை அடையாளம் கண்டு அந்த அறிகுறிகள் ஏதேனும் ஏற்பட்டால், உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் பரிசோதித்துக்கொள்வது முக்கியமாகும்.

எக்ஸிமா அல்லது தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் இருந்தால் அல்லது நெருங்கிய உறவுகள் ஒவ்வாமை மற்றும்/அல்லது ஆஸ்துமா இருந்தால் மற்றும் பின்வரும் அறிகுறிகள் இருந்தால் ஆஸ்துமா நோயை கண்டறியலாம்:

- மீண்டும் மீண்டும் அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றன அல்லது ஒவ்வொரு ஆண்டும் அதே நேர்த்தில் நிகழ்கிறது
- இரவில் அல்லது விடியற் காலையில் மிக மோசமானதாகிறது
- உடற்பயிற்சி, ஒவ்வாமை அல்லது நோய்த்தாக்கத்தின் போது தூண்டப்படுகிறது, மற்றும்
- ரிலீவர் மருந்தை எடுத்துக்கொண்டபிறகு விரைவில் குணம் பெறுதல்.

தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் உள்ள நான்கு நபர்களில் ஒருவருக்கு ஆஸ்துமாவும் உள்ளது, மகரந்தமானது ஆஸ்துமா மற்றும் தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் அறிகுறிகளைத் தூண்டுவதைத் தெரிந்துகொள்வது முக்கியமானது.

உங்களுக்கு தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் இருந்து மூச்சுத் திணறல், சுவாசக் குறைபாடு அல்லது நெஞ்சிறுக்கம் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் உங்கள் பொது மருத்துவரைப் பார்க்கவும். இவை கீழ் மூச்சுக் குழாய் அறிகுறிகள் ஆகும் (அதாவது நுரையீரலில்), உங்களுக்கு ஆஸ்துமாவும் இருக்கக் கூடும் என்பதை இது குறிக்கிறது.

## மகரந்தப் பருவகாலத்தில் எவ்வாறு என்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்வது?

விரைவாகப் பரவுகிற இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா நிகழ்வுகள் வழக்கமாக நிகழ்வது இல்லை மற்றும் ஒவ்வொரு ஆண்டும் இது நடக்காது. இருப்பினும், தென் கிழக்கு ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள அனைவரும் விரைவாகப் பரவுகிற இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா பற்றியும், இது நிகழும் போது தங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம் என்பதைத் தெரிந்துவைத்திருப்பது அவசியமானதாகும்.

சமூகத்தில் உள்ள அனைவரும் ஆஸ்துமாவின் அறிகுறிகளையும் ஆஸ்துமா முதலுதவியின் நான்கு படிகளையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும், எனவே யாருக்கேனும் ஆஸ்துமா பாதிப்பு இருந்தால் என்ன செய்யலாம் என்பதை அவர்கள் தெரிந்திருப்பார்கள்.

**இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா மூலம் பாதிக்கப்பட அதிக வாய்ப்புள்ளவராக இருந்தால் உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வழிமுறைகள்**

இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா மூலம் பாதிக்கப்பட அதிக வாய்ப்புள்ளவர்கள் அனைவரும் பின்வருபவற்றைப் பின்பற்றவும்:

- இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா மற்றும் புல் மகரந்த பருவத்தின் போது தங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள செய்ய வேண்டியவைகளை பற்றி தெரிந்துகொள்ளுதல்
- சாத்தியமுள்ளபோது, அக்டோபர் முதல் டிசம்பரில் ஏற்படும் இடிமின்னல் மழைக்காலத்தின் போது குறிப்பாக, புயலுக்கு முன் வரும் காற்றின் போது வெளியில் செல்வதை தவிர்க்கவும். வீட்டிற்குள் சென்று கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் மூடி, ஏர் கண்டிஷனர் இயக்கத்தில் இருந்தால் அதை மீண்டும் சுழற்றுவதற்கு மாற்றவும்.
- ஆஸ்துமா நடவடிக்கைத் திட்டம் இருக்க வேண்டும் (உங்கள் பொது மருத்துவர் கூறியிருந்தால்) ஆஸ்துமா முதலுதவியின் நான்கு படிகளையும் செயல்முறை அறிவு இருக்க வேண்டும்
- புல் மகரந்த பருவகாலத்தின் போது ரிலீவர் மருந்தை கையிருப்பில் வைத்திருப்பது மற்றும் அதைப் பயன்படுத்தும் விதம் பற்றி தெரிந்திருக்கவும் (இன்ஹேலருடன்)
- ஆஸ்துமா அறிகுறிகள் நிகழும் போது விழிப்புடன் இருந்து உங்கள் ஆஸ்துமா நடவடிக்கை திட்டம் இருந்தால் அதில் விவரித்துள்ளபடி செயல்படவும், ஆஸ்துமா முதல் உதவியைப் பயன்படுத்தவும்.

மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள செயல்களுக்குக் கூடுதலாக, பின்வரும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும்.

### ஆஸ்துமா இருந்தால் உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் விதம்

இப்போது உங்களுக்கு ஆஸ்துமா இருந்தால், உங்கள் ஆஸ்துமா பற்றி உங்கள் பொது மருத்துவரை தொடர்ச்சியாகப் பரிசோதனை செய்து உங்களிடம் சரியான ஆஸ்துமா மருந்து இருப்பதையும் ஆஸ்துமாவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதையும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும்

ஆஸ்துமா நடவடிக்கைத் திட்டம் இருப்பதும் இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா பற்றிய ஆலோசனைப் பெறுவதற்கு உங்கள் பொது மருத்துவரை பார்ப்பதும் முக்கியமாகும். உங்களுடன் எப்போதும் ரிலீவர் மருந்தை வைத்திருக்கவும் - இது உங்கள் அவசர கால ஆஸ்துமா முதலுதவி மருந்தாகும்.

### ஆஸ்துமாவாக இருக்கக்கூடிய அறிகுறிகள் இருந்தால், பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வழிமுறைகள்

உங்களுக்கு ஆஸ்துமா அறிகுறிகள் இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், அவை ஆஸ்துமா அறிகுறி என்பதை தீர்மானிக்க உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் பேசுவது அவசியமாகும்.

திடீரென ஆஸ்துமா அறிகுறிகள் தோன்றினால் மற்றும் உங்களுக்கு ஆஸ்துமா பாதிப்பு இருப்பதாக நினைத்தால், எங்கள் ஆஸ்துமா முதலுதவியின் நான்கு படிகளைப் பின்பற்றவும் மற்றும் உங்கள் பொது மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறவும்.

### கடந்த காலத்தில் உங்களுக்கு ஆஸ்துமா இருந்தால் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வழிமுறைகள்

இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமாவின் பாதிப்புகள் மற்றும் எடுக்க வேண்டிய உங்களுக்கு ஏற்ற கூடுதல் நடவடிக்கைகள் என்ன என்பதைப் பற்றி உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் பேசவும், குறிப்பாக புல் மகரந்த பருவகாலத்தில் ஆஸ்துமா தடுப்பு மருந்தின் அவசியம் பற்றி அறிய வேண்டும்.

**உங்களுக்கு தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் இருந்தால் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் வழிமுறைகள்**

உங்களுக்கு தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் இருந்தால், விரைவாகப் பரவுகிற இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா நிகழ்வு உட்பட, நீங்கள் ஆஸ்துமாவால் பாதிக்கப்பட அதிக வாய்ப்புள்ளது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவும். உங்களுக்கு ஆஸ்துமாவின் அறிகுறிகள் இருப்பதாக நினைத்தால், உதாரணமாக தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் உடன் மூச்சு திணறல் அல்லது இருமல் இருந்தால், அவை ஆஸ்துமாவுடன் தொடர்புடையவையா என்பதைத் தீர்மானிக்க உங்கள் பொது மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்கவும்.

உங்களுக்கு தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் மட்டும் இருந்தால், தூசியால் வரும் சளிக்காய்ச்சல் மருந்துவ சிகிச்சை திட்டம் பற்றி உங்கள் பொது மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரைப் பார்த்து, இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா பாதிப்பில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாக்க என்ன செய்யலாம் என்பதை ஆலோசிக்கவும். ஆஸ்துமா ரிலீவர் இன்ஹேலரை வைத்திருத்தல் – இதை மருந்து சீட்டு இல்லாமல் மருந்து கடைகளில் வாங்கி கொள்ளலாம்.

ஆஸ்துமா அறிகுறிகள் தோன்றினால், ஆஸ்துமா முதலுதவியின் நான்கு படிகளைப் பின்பற்றவும் மற்றும் உங்கள் பொது மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுவதை உறுதிப்படுத்தவும்.

மெல்போர்ன் போலோன் எண்ணிக்கை மற்றும் முன்அறிவிப்பு இணையதளத்தில் மகரந்த எண்ணிக்கையைக் குறித்து தெரிந்துவைத்துக்கொள்ளலாம் அல்லது ஆப்ஸைப் பதிவிறக்கலாம் அல்லது Deakin AirWatch இணையதளத்திற்குச் செல்லலாம்.

## விரைவாகப் பரவக்கூடிய இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமா நிகழ்வானது எவ்வாறு நிகழும் என்பது எனக்கு எப்படித் தெரியும்?

விரைவாகப் பரவக்கூடிய இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமாவானது முன்னறிவிப்பாக விக்டோரியாவில் அக்டோபர் 1 ல் தொடங்குகிறது மற்றும் 31 டிசம்பர் வரை தொடரும் (புல் மலர்ந்த பருவக்காலத்தின் கால அளவு).

விக் அவசரக்கால ஆப்ஸை Google Play இல் இருந்தோ அல்லது App Store இல் இருந்தோ பதிவிறக்கம் செய்து மற்றும் உங்களது இருப்பிடத்திற்கு 'வாட்ச் ஜோனை' அமைத்து உங்களுக்கு விரைவாகப் பரவக்கூடிய இடிமின்னல் மழைக்கால ஆஸ்துமாவிலிருந்து பாதுகாக்க தெரியப்படுத்தும்படி செய்யுங்கள்.

# உதவியை எங்கு இருந்து பெற வேண்டும்

## மருத்துவ உதவி

அவசரத்திற்கு, எப்போதும் மூன்று பூஜ்யங்களை அழையுங்கள் (000)

அருகில் உள்ள அவசரத் துறை

உங்கள் பொது மருத்துவர்

உங்கள் அருகில் உள்ள மருந்தகம் (மருந்துக்காக)

NURSE-ON-CALL தொ. 1300 60 60 24 – நிபுணரின் சுகாதாரத் தகவல் மற்றும் ஆலோசனைகளுக்கு (24 மணிநேரம், 7 நாட்கள்)

National Home Doctor Service.தொ. 13 வியாதியுள்ள (13 7425) மருத்துவ நேரம் தவிர்த்து வீட்டில் பார்பதிர்க்கும் சேர்த்து (மொத்தமாக வசூலிக்கப்படும்)

## ஆஸ்துமாவைப் பற்றியத் தகவல்

Asthma Australia Helpline டெல். 1800 ஆஸ்துமா (1800 278 462)

National Asthma Council of Australia டெல். 1800 032 495

Asthma Australia Asthma App – சமீபத்திய ஆஸ்துமா தகவலைப் பற்றி அறிய எளிதான அணுகல், ஆஸ்துமா மருந்துகள் மற்றும் சாதனங்கள், சாதன நுட்ப வீடியோக்கள், ஆஸ்துமா செயல் திட்டங்கள், ஆஸ்துமா முதலுதவி நடவடிக்கைகள்

தூசியால் வரக்கூடிய சளிக்காய்ச்சலைப் பற்றிய தகவல்

ASCIA (ஆஸ்திரேலியன் சொசைட்டி ஆ்ப் இம்யுனாலாஜி அண்ட் அலர்ஜி)

அணுகக்கூடிய வகையில் இந்த வெளியீட்டைப் பெறுவதற்கு 1300 761 874, என்ற எண்ணிற்கு அழைக்கவும், தேவையெனில் தேசிய ரிலே சேவை 13 36 77, அல்லது environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au என்பதற்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

இந்தத் தகவலை அங்கீகரித்து வெளியிடுவது, விக்டோரியா மாகாண அரசு, 1 டிரெஷரி பிளேஸ், மெல்போர்ன்.

© விக்டோரியா மாகாணம், Department of Health and Human Services, ஆகஸ்ட் 2017.

www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/thunderstorm-asthma ல் கிடைக்கும்